„CU TOATE CĂ REUMATISMUL SE TERMINĂ FOARTE RAR IN MOD FUNEST, TOTUŞI TREBUE SĂ FIE PRIVIT CA O MALADIE SERIOASĂ:

1° Din cauza suferinţelor cari îl însoţesc;

2° Din cauza duratei întotdeauna nesigură;

3° Din cauza complicaţiilor grave cari pot să isbucnească dintr'un moment în altul;

4° Din cauza urmărilor sale şi a deselor recidive.

A. GRISOLLE
Profesor de Clinică Internă la Facultatea de Medicină din Paris.

Iată cum s'a exprimat unul din Profesorii cei mai eminenţi, cu privire la reumatism care atinge 75% din indivizi.

Urodonal este primul disolvant al acidului uric, recunoscut şi prescris de medici din întreaga lume, fiind un produs de marcă mondială „Chatelain".
Nu obişnueşte organismul, nu necesită o dietă specială putând fi luat în orice timp al anului.

ESTE UN PRODUS CHATELAIN

PERICOLELE REUMATISMULUI

De unde provine reumatismul?

Este o infecţiune încă nu bine determinată; trei sferturi dintre reumatizanţi sunt prin ereditate. Oboseala şi surmenajul îl predispune; frigul şi umezeala contribue ca să-l desvolte.

Reumatismul poate să fie acut sau cronic; el consistă dintr'o scurgere de serozitate în articulaţii, putând însă să atingă şi inima, pleura, pericardul, meningele. Atunci consecinţele sunt mai grave.

Mult timp s'a crezut că reumatismul este apanajul celor bătrâni; însă este exact că femeile, în deosebi, încep să sufere la epoca menopauzei, s'a dovedit de asemenea că şi copiii pot fi atinşi la epoca pubertăţii. Trebue să se ştie bine că la reumatic, este întotdeauna o încetinire a nutriţiunii, deci o rea eliminare a deşeurilor şi a toxinelor cari se îngrămădesc în sânge, sporind încă şi mai mult starea generală. Nu este numai reumatismul cauza de care se plânge bolnavul, mai sunt şi maladiile de piele, turburări ale ficatului, ale rinichiului, ale vezicei, hemoroizi, varice, înţepenirea picioarelor, ameţeli, sgomote în urechi.

URODONAL

Pot fi evitate aceste turburări?

Da, cu condiţia de a ajuta fără încetare organismul, de a elimina bine otrăvurile sale.

ACŢIUNEA **URODONAL**-ULUI

Profesori eminenţi, în lumea întreagă, au publicat numeroase lucrări demonstrând înalta valoare terapeutică a **URODONAL**-ului, care este produsul cel mai eficace pentru a dezintoxica organismul.

URODONAL a făcut, în 1908 şi în 1935, obiectul de comunicări la Academia de Medicină şi a unei comunicări la Academia de Ştiinţe în 1908. El este adoptat de către Ministerul Marinei conform avizului Consiliului Superior al Sănătăţii, aceasta după încercări concludente în Spitalele Maritime.

URODONAL ESTE DE 37 ORI MAI ACTIV DECÂT LITHINA, CE SE INTREBUINŢA ODINIOARĂ;

el dizolvă şi elimină în mod perfect şi complect cristalele urice, deşeurile şi toxinele; el face ca circulaţia sângelui să fie mai lesnicioasă diminuindu-i viscozitatea; el antiseptizează căile biliare şi urinare, uşurează combustiunile, împiedică demineralizarea, combate epuizarea nervoasă, regularizează tensiunea arterială.

CEI TINERI IAU **URODONAL** PENTRU A-ŞI PĂSTRA SĂNĂTATEA.

URODONAL
Este prescris de Corpul Medical al Casei Centrale a Asigurărilor Sociale

MARCA DE INCREDERE

ASPECTE MEDICALE MODERNE

PRIMĂVARA

Primăvara, acest admirabil anotimp al tinereţii anului, a fost exaltată în versuri de poeţi şi lăudată de oameni întotdeauna. De unde această bucurie generală la vederea copacilor acoperiţi de frunze verzi şi a câmpiilor înflorite? De unde beţia neasemănată a unei adieri parfumate şi încântarea uimită a întregei privelişti din jurul nostru? Ştim, omul face şi el parte din această natură chemată a se reîntineri şi renaşte şi el în fiinţa lui pământească, chiar dacă brăzdează încă o primăvară pe răbojul vieţei. Ştim că dorul de ducă ce îl cuprinde în faţa cărăruei şerpuind pe marginea lanului şi sub poalele codrului, este redeşteptarea străvechilor obiceiuri de pe vremea când încă nu-l înstreinase civilizaţia de viaţa în mijlocul naturei nefalsificate.

Dar primind de bune aceste afirmaţii generale medicina pătrunde în intimitatea reacţiunilor organice. a laboratoriilor minuscule dar precise ce ne cronometrează existenţa şi încearcă să le descifreze taina.

Dacă ne uităm afară pe fereastră, cum fac eu acuma când scriu, mă mir că vremea care eri era aşa de frumoasă, astăzi este întunecată. Nori grei ameninţă marginile orizontului; parcă şi respiraţia e mai greoaie. Miroase a ploaie. Poate va şi tuna şi fulgere mari vor brăzda cerul dintr'o parte în alta. E ceva apăsător şi supărător. Eri, dimpotrivă, totul râdea în soare, cerul era nesfârşit de albastru totul era deschis, expansiv, şi afară şi în suflete. Cum de ne impresionează atât de mult vremea de afară?

Cauza e simplă: fiindcă avem în piele o adevărată reţea de fire nervoase, o antenă imens răspândită care culege reacţiunile înregistrate sub influenţa continuelor variaţiuni termice, higrometrice şi electrice, variaţiuni proprii acestui anotimp al primăverii. Din piele, reacţiile se îndreaptă prin mănunchiuri de fibre nervoase către centrala nervoasă autonomă (sistemul vagosimpatic); de acolo pleacă ordinele necesare în tot corpul, dar mai ales către glandele endocrine, care lucrează mai încet sau mai repede, după cum li se dă indicaţii. S'a spus că avem temperamentul pe care ni-l dau glandele noastre endocrine; dar variaţiunile temperamentului stau tocmai sub dependenţa acestor ordine, care şi ele sunt condiţionate de impresiunile pe care le primeşte pielea, antena nervoasă a organismului nostru, din mediul înconjurător. Astfel, dacă glanda suprarenală va fi excitată, va produce din abundenţă adrenalina, care la rândul ei va excita sferele psihice, va încorda adică lira poeţilor, va ascuţi biciul satiricilor, va adânci şi desvolta temele muzicanţilor. Influenţând gonadele, primăvara va aprinde amorurile pătimaşe, iar stimulând ficatul va produce mai multă glucoză, spre disperarea diabeticilor care totuşi nu şi-au depăşit regimul!

Iată, aşa dar, cum mult cântata primăvară poate juca şi farse. Nu numai diabeticilor; căci aceleaşi stimuluri desordonate ale anotimpului pot obosi ficatul în una dintre funcţiunile lui cele mai însemnate: în facultatea ce o are de a reţine şi neutraliza toxicile, care vin din intestine şi care excedând, sunt din nou împinse înapoi în sânge, provocând astfel o migrenă, o criză de urticarie sau o poftă de somn, o adevărată torpoare.

*

Dar primăvara privită sub unghiul medical mai are şi alte aspecte.

Iată bunăoară, te vei fi mirând şi dumneata care mă citeşti de neînvinsa poftă de somn ce o ai dela o vreme. Erai obişnuit să te scoli la oră fixă, făcând concurenţă ceasornicului, şi acum te apucă în pat, ora, când altădată erai la treabă.

Seara, după masă, ochii se închid, grei. La amiază, când bate soarele în ferestre, trebue să te smulgi ca să nu adormi. Şi măcar dacă pornit la treabă ai avea mai mult spor, după ce că ai întârziat! Dar de unde: o neobişnuită oboseală slăbeşte voinţa. O bucată de drum pe jos, oboseşte ca un record de fugă. Ce să fie această oboseală deosebită, această „astenie de primăvară" după cum o catalogează scrierile medicale? V'aţi fi putut închipui că este o hipovitaminoză, adică o lipsă relativă de vitamină?

Intr'adevăr chiar aşa este, iar vitamina în cauză este vitamina C, una dintre cele mai importante. Această vitamină identificată cu acidul ascorbic preparat sintetic se găseşte, în stare naturală, în fructele şi legumele crude mai ales în cele cu reacţie acidă (lămâie şi portocală, tomată, salată verde), apoi în carne şi în lapte, dar când aceste alimente sunt fierte sau coapte îşi pierd de tot sau numai într'o mare proporţie cuprinsul în vitamină. Ca să completăm o expunere sumară trebue să mai adăugăm ceva şi despre rolul acestei vitamine în organismul omenesc.

Mai întâi un rol precis dovedit este acela de a ne feri de scorbut, o boală cu hemoragii despre care am scris altădată şi nu ne mai oprim asupra ei. Apoi este necesară în procesul creşterii şi al nutriţiei generale şi cu deosebire în formarea oaselor şi a dinţilor (precum şi pentru menţinerea în bună stare de sănătate a acestora); pentru a combate fragilitatea vasculară şi deci a se opune micilor hemoragii; pentru a combate intoxicaţiile şi infecţiile şi în fine, ca să revenim la subiectul nostru, pentru a întări activitatea glandei suprarenale. Cum oboseala are ca explicaţie o funcţiune redusă a acestei glande, administrarea de vitamină C este în stare să combată oboseala. Dar răsturnând termenii oboseala înseamnă şi o lipsă de vitamină C.

Rămâne acuma să arătăm pentru ce această oboseală anume se întâmplă primăvara şi nu altădată?

Pentru a se înţelege „de ce". e nevoe să spunem că oranismul omenesc nu-şi poate pregăti în laboratoarele lui vitamina C, şi trebue să o primească din alimentele pe care le consumă; deşi organismul nostru are o cantitate de circa 7-8 grame de vitamină, el o consumă zilnic şi trebue înlocuită. Avem nevoe pe fiecare zi de 50-60 miligrame de vitamină C, în mod normal; în caz de febră, sarcină, alăptare, la copiii care cresc şi la adulţii care muncesc, nevoia zilnică de vitamină este mai mare.

Vara când alimentaţia se bazează pe verdeţuri şi fructe, introducem în organism cantităţi mult mai mari decât cele de care avem nevoe. Tot ce prisoseşte se elimină, fiindcă nu se poate acumula. Toată toamna avem încă fructe şi verdeţuri, dar iarna alimentaţia se schimbă şi nu mai putem căpăta din alimentele conservate toată cantitatea de vitamină C necesară. Punctul maxim de deficienţă se înregistrează tocmai primăvara în Aprilie-Mai. Acum ne aflăm într'o fază de hipovitaminoză, care explică oboseala de primăvară!

Ce e de făcut ca să remediem această lipsă? Să luăm vitamina care ne lipseşte fie ca preparaţie farmaceutică, fie mai bine în alimente. O privire asupra tabloului alimentelor cu proporţia de vitamină C, ne arată că în acest anotimp trebue să dăm preferinţă *cartofilor* (cruzi au 20-25 mlgr. vitamină la 100 grame, iar fierţi 16-17mlgr.), verzei albe, *ardeiului gras* (copt are 230 mlgr. la 100 grame), spanacului, *rădăcinei de pătrunjel*, salatei verzi, verzei acre, *lămâilor*, portocalelor, mărului cu coaje.

Dintre *conserve* conţin mai multă vitamină C, după încălzirea necesară servirei la masă, *ardeiul* de umplut, bamele în bulion, dovleceii şi ghiveciul călugăresc. (Datele acestea le-am împrumutat din lucrarea d-lui prof. Pamfil şi d-nei Maxim, care au studiat în special alimentele folosite la noi).

*

Iată numai două dintre aspectele medicale ale primăverii; mai sunt desigur şi altele. Dar importanţa lor e numai relativă. Primăvara este în realitate o poartă larg deschisă priveliştilor însorite ale renaşterii, ale reîntremării şi ale sănătăţii.

Dr. N. VĂTĂMANU

CU SALCIA

(Urmare din pag. 5-a)

nu bănueşte nimic. Mai de bucurie, mai de frică pentrucă nea Costică se uita pieziş la mine când din cauza răguşelei mâncam din cuvinte, începui să cânt cu glas mai ascuţit.

Ramurile de salcie nu mai aveau frunzişoare.

Caetele din sân se boţiseră rău de tot.

Pe la cinci-şease spre seară, ne-am oprit la o cârciuma de pe strada Porumbaru. Noi am rămas afară. Nea Costică ciocnea cu dascălul pahar după pahar.

Terminasem cu colindatul. Dascălul număra banii. Nea Costică chema unul câte unul din cei cu basmaua cu ouă şi le aşeza frumuşel în lăzi. Dascălul începuse plata. Care cum termina cu deşertarea ouălor trecea la masa dascălului. Primul eşi plouat.

— Numai cincizeci de bani mi-a dat.

— Cât măăăă?

— Păi n'a fost vorba de un leu.

Eşi al doilea, năuc de tot, cu palma desfăcută, în care se vedea cincizeci de bani.

— Pentru o zi întreagă!

— Ce mă? Eu nu vreau să ştiu. Mie să-mi dea cât am vorbit, zise altul mai sdravăn decât noi. „Le arăt eu lor". Şi dădu buzna în prăvălie.

Eu îngălbenisem. Nu mi-era că am umblat o zi întreagă pentru cincizeci de bani, dar se strică, din nou toate socotelile mele. Al treilea băiat eşi plângând.

— Mă omoară mama! O să creadă că am cheltuit banii.

Pesemne că mama acestuia ştia că băiatul ei umbla cu salcia, pentru un leu. Ca o vijelie eşi din prăvălie cel cu ameninţările: „le arăt eu lor". Era, e drept, mai mare şi mai sdravăn decât noi, dar acum devenise sălbatec ca o fiară. Nici unul din copii nu zise nimic. N'am zis nici eu. Se vedea cât de colo că ei îl cunoşteau, că, îl ştiau de frică.

Se repezi la mine şi la altul.

— Veniţi încoa. Le arăt eu lor. O să dea câte doi lei nu numai unul. Veniţi încoa. Să vadă ei ce poate „al lăptăresei". Vorba lui era poruncă. Glasul şi privirea lui îmi înţepenise limba în gură. Nici o vorbă n'am scos, nici măcar atunci când şi mie mi-a luat din mână basmaua cu ouă şi l-am văzut fugind. S'a oprit la vre-o patru-zeci de paşi, cu ochii ţintă în ochii noştri.

—Haide, zic.

Porunca lui era poruncă, dar şi eu aveam o datorie; aceia de a apăra ouăle încredinţate mie de nea Costică. Şi ca legat cu o frânghie mă simţii tras de băiatul ăsta care fugea, de rupea pământul. Noi după el.

— Cum îl chiamă, mă?

— Ion. Nu cunoşti tu pe Ion al lăptăresii! Da-i la dreapta, ia-o la stânga, nu ne-am potolit fuga până când ne pierdurăm, zicea Ion, de cei ce ne-ar fi urmărit. Eu mă uitam mereu înapoi dar nici urmă de paracliser.

Când am intrat în ţigănie am mers la pas ca orice om cinstit.

— Cu cât le-aţi plătit maică? ne întrebă o femeie.

— Cu cinci lei suta.

— Vai de mine! ce ne facem cu scumpetea asta!

La una din case Ion se opri. Ne făcu semn, pe muteşte, să intrăm în curte. Aici ne dete câte patruzeci ouă, apoi cu mâna ne face semn să plecăm.

— Ştergeţi-o!

Când să ieşim pe poartă ne povăţui blând:

— Să nu daţi ouăle până nu vă dă leul.

Şi-i trase o înjurătură adevărat ţigănească. „Să ştie ei cine-i Ion al lăptăresei".

In stradă celălalt tovarăş râdea de bucurie. Eu eram buimac. Ce să fac eu cu ouă? Să le duc acasă? Ce Dumnezeu era să spun mamei când m'o întreba de unde am eu ouă! Dacă aş spune că mi le-a dat tuşa Ileana ,o să afle la Paşte.

In sfârşit scosei caetele din sân, făcui şi eu noduri la batistă, aşa cum făcuse paracliserul la basmaua popească, pusei în ea ouăle şi peste câtva timp eram acasă.

— Acum se vine? Unde umbli? Ce-s alea? Ce e răguşala asta?

— Până acum ne-a reţinut domnu la repetiţie. O să cântăm la Sft. Visarion, prohodul, unde era şi şcoala mea. Era vorba de Sft. Visarion.

Ei!... şi ce-are aface prohodul cu ouăle ?

— Ouăle?... Păi ouăle astea.. Ouăle mi le-a dat domnu, fiindcă... fiindcă am cântat bine la cor.

Scăpasem. Cum era să fie mama supărată când feciorul ei cânta bine şi când domnul profesor îi dă ouă pentru merite corale?

Se înserase binişor. In curte câinele lătra. mai înfuriat ca altă dată. Auzii vocea mamii.

— Nu se poate domnule Costică, cum o să facă băiatul meu aşa ceva! De altfel nici n'avea cum să umble cu salcia, că de-abia pe seară le-a dat vacanţă.

— Ouăle? Păi ouăle i le-a dat domnu profesor. Se poate să spuneţi dv. aşa ceva? Poftiţi vă rog, de ce nu.

Il poftise în casă.

Of! afurisit ceas! M'ar fi iertat mama dacă ar fi aflat numai ea de isprava mea, dar în momentul acela sosi şi tata de la slujbă.

Ce-a mai urmat nu mai ştiu bine fiindcă îi vedeam pe toţi ca prin ceaţă. M'au întrebat şi paraîntrebat de Ion.

Nu ştiu dacă am dat toate lămuririle. Nu mai vedeam nimic.

Auzii însă pe mama:

— Poftim ia-le. Nu-mi trebue ouă de furat, păcatele mele!

Simţii o lovitură sdravănă. Era palma tatii.

Câte au mai urmat, nu ştiu. Slab de tot, ca o şoaptă, auzeam vocea mamei:

— Ajunge măi omule, ajunge. Nu vezi că nu mai simte.

Toată săptămâna patimilor nu am ridicat ochii spre tata.

In Joia Paştelui m'am spovedit, dar de chestia cu ouăle nu am pomenit nimic. Dacă nu m'a întrebat popa!

— Ascultaţi părinţii ?

— Da, au răspuns toţi. Eu tăcui. La ce să zic „nu" fiindcă el tot n'asculta ce spuneam noi cei îngrămădiţi sub patrafirul lui.

— Invăţaţi bine ?

— Da ,răspunseră toţi. Eu tăcui. Parcă Dumnezeu nu ştia că am fugit de la şcoală!

In ziua de Paşte, dimineaţa, când ne-am întors dela Inviere, cu lumânările aprinse, şi după ce am făcut cu ele cruce pe zid. sub icoane, ne aşezarăm la masa aranjată de cu noapte.

— Nu ciocnesc eu cu tâlharii, spuse tata fără să se uite la mine, când întinsei şi eu mâna să ciocnesc oul cu el.

Nici n'am plâns măcar. Nici atât nu îndrăznii să fac, căci plânge cel nevinovat, dar eu...

Fiecare îmbucătură mergea greu la înghiţit. Parcă tot aş fi mestecat-o, mereu. Mi se părea că înghit prescura de anul trecut, uscată foc! Pasă-mi-te, mă mustra conştiinţa mai ales că-l pusesem gând rău şi celei de anul acesta, dacă nea Costică nu m'ar fi luat cu salcia.

In zilele Paştelui când toţi copiii eşeau la poartă sau se îndreptau spre căluşeii şi dulapul dela Cărnu, înbrăcaţi cu haine noui-nouţe, eu stam pitit după poartă, cu ochii înroşiţi de plâns. Nu-mi cumpărase tata nici haine, nici ghete, nici pălărie. Nimic-nimic!

*

In Duminica Tomii îndrăznii să ies pe stradă. Soare frumos şi cald de primăvară. Lume multă la porţi pe bănci de lemn. Ploile umpluse şanţurile străzii Grozăveşti, ridicând la nivelul trotuarului (o potecă bătătorită de paşii cetăţenilor) verdele murdar al şanţului. Ştiu eu dece mă oprisem locului să privesc verdele apei! Leu, câinele meu drag, era lângă mine. D'odată mă pomenii sburând spre mijlocul şanţului. Cineva îmi dăduse brânci, cu atâta putere încât dacă făceam o mică sforţare, cât de mică, săream dincolo de cei doi metri lăţime ai şanţului. Se înţelege că în cădere intrasem cu cap cu tot în apa noroioasă.

Ţipam şi eu, ţipa lumea împrejur, lătra şi Leu care se aruncase după mine. Unii îmi întindeau mâna dar eram departe. Căutam să mă prinde de verdele acela murdar. Şi cu cât mai stăteam în nămol cu atât mă afundam mai mult. Mă pomenii cu o prăjină în mână. Aş fi jurat că am scos-o eu din apă. Instinctiv mă agăţai de ea şi fui tras afară. Se strânsese lumea toată.

— Cine e ticălosul ăla?

— Unde stai măi băete?

— Al cui eşti maică?

— Ion al Lăptăresii i-a dat brânci, zise cineva.

— Auzi Domn-le, ticălosul!.... Să omoare copilul!

De unde era să ştie ei că Ion se răzbunase pentrucă spusesem paracliserului locul unde împărţisem cu „al lăptăresii" ouăle adunate cu sudoarea frunţei... noastre.

Biata mama! Să-nebunească nu altceva, când văzu alaiul cu care mă aduceau acasă, bărbaţii, femeile şi copiii. Noroiul de pe faţă se prelingea în gură. Plângeam şi scuipam de zor. Nu m'am văzut în oglindă, dar când am văzut halul în care era Leu am înţeles cum eram şi eu.

După ce m'am spălat şi primenit începu să-mi pară bine de întâmplare. N'are încotro, îmi ziceam, trebue să-mi cumpere acum şi haine şi ghete!

Ţi-ai găsit! Mama mi-a spălat hainele, le-a uscat cu maşina de călcat, că doară trebuia să mă duc a doua zi la şcoală. Noaptea am visat că preotul prepara pentru mine sfânta Impărtăşanie, amestecând într'un vas o prescură întreagă şi vin. Amestecul devenea noroi. Şi înghiţiam forţat de preot, lingură după lingură, până ce m'a sguduit mama.

— Visezi ceva urît? Scoală-te şi fă cruce!

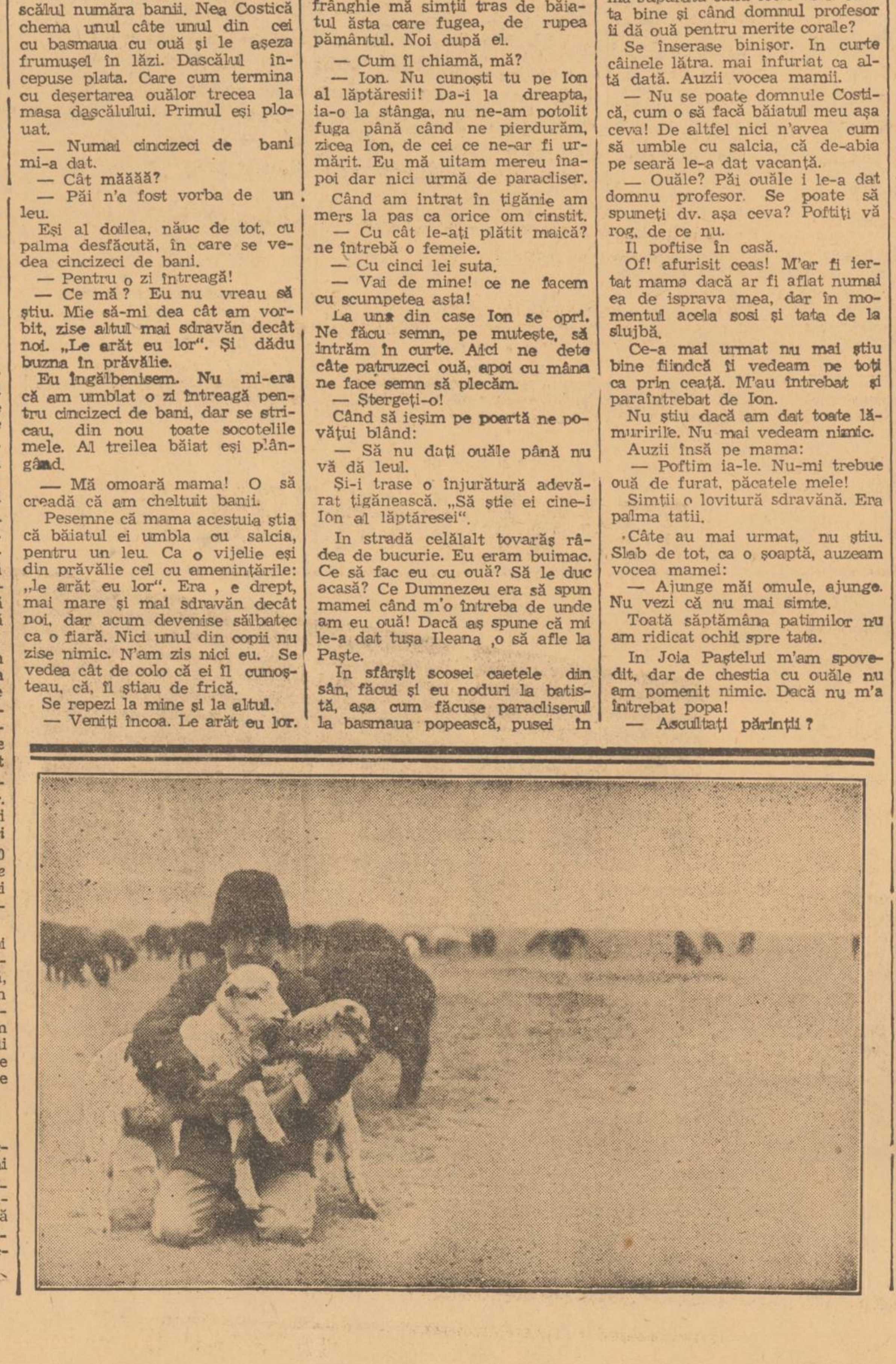
Hainele mai mergeau, dar ghetele cu tocurile scâlciate rău, mă ţineau în bancă ca să nu le vadă copiii din clasa mea.

Peste câtva timp a murit Leu, câinele meu drag. Tata a vândut porumbeii, cu coteţ cu tot. Zicea: „să nu-l mai văd sgâindu-se toată ziua la cer, după porumbei".

Până la sfârşitul anului am dus-o numai într'o tristeţe. Nu mă mai trăgea inima nici pentru carte. Am rămas repetent.

Acum eram sigur; mă ajunsese pedeapsa lui Dumnezeu pentru prescurile şi lumânările pe cari, am de-arândul, în loc să le cumpăr aşa cum îmi spunea mama, opream banii pentru plăcintă, arşice. căluşei, dulap, bigi-bigi, salip sau zaharache-bastonache.

Dela copiii mahalalei am aflat mai târziu că paracliserul a mâncat o bătaie soră cu moartea, atunci când s'a dus la Ion al lăptăresii după basmalele cu ouă. Pe semne că nu-l poftise lăptăreasa în casă, cum îl poftise mama. Şi bătăuşi ca alde Ion erau şi fraţii lui; aşa că nemerise bine paracliserul.

La vre-o doi-trei ani după „savalia" mea, Ion devenise spaima mahalalei. Intr'o zi la un complet — sala de dans în Pleşoianu — Ion al lăptăresii căzu sub loviturile de cuţite a altora de teapa lui, veniţi, gata de scandal, tocmai din Tirchileşti.

I. IORDĂNESCU